

Gute Frage

Warum haben Damenvelos keine Querstange?

Tritt ein Velofahrer in die Pedale, wirken massive Kräfte auf die senkrechte Stange unter dem Sattel. Das kann dazu führen, dass sich der Rahmen verzieht. Um das zu verhindern, gibt es die Querstange, korrekt Oberrohr genannt. Die macht den Rahmen zum Dreieck. Das ist statisch der stabilste Verbund, und es ist produktionstechnisch einfacher.



Dass bei Damenrädern auf diese Querstange verzichtet wird, hat historische Gründe: Als Frauen nur lange Röcke trugen, brauchten sie einen flachen Durchstieg, um aufs Velo zu kommen, ohne dass man ihnen unter den Rock schauen konnte. Einfacher war das Aufsteigen so natürlich auch.

Doch der pragmatische Ansatz ging auf Kosten der Stabilität des Rahmens, die Damenräder sind daher bei intensiver Nutzung anfälliger für Rahmenbrüche. Zur Verstärkung wird die vordere Stange oft als Doppelrohr gebaut. Dadurch wird das Oberrohr länger, und es muss kräftiger ausgeführt werden. Das heisst: Tendenziell wird das Velo schwerer.

Die Vorteile der Querstange sind so überzeugend, dass sich inzwischen viele Frauen auf Herrenrad schwingen, schwierigeres Aufsteigen hin oder her. Das Damenrad hat dennoch treue, vor allem Fans, die den niedrigen Durchstieg schätzen.

Claudia Füssler

Kaleidoskop

«Dicke Luft» an Strassen erhöht Asthmarisiko

Laut Forschern des Beth Israel Deaconess Medical Center und der Harvard T.H. Chan School of Public Health erhöht eine langfristige Belastung mit verkehrsbedingter Luftverschmutzung das Erkrankungsrisiko für Asthma bei Kindern deutlich. 7- bis 10-jährige, die weniger als 100 Meter von einer Hauptverkehrsstrasse entfernt leben, leiden gemäss den Ergebnissen fast dreimal wahrscheinlicher an Asthma als Kinder, die mehr als 400 Meter entfernt aufwachsen. (pte)

Häufiger Saunabesuch senkt Schlaganfallrisiko

Wer mehrmals wöchentlich sauniert, kann das Schlaganfallrisiko um bis zu 61 Prozent senken. Ein wöchentlicher Saunabesuch bringt 14 Prozent Reduktion, berichtet «Neurology». Forscher der Uni Innsbruck und der Uni Ostfinnland haben das Saunaverhalten von 1628 Männern und Frauen im Alter von 53 bis 74 Jahren untersucht. Von uneingeschränkten Saunabesuchern raten sie aber ab, vor allem bei Menschen mit Herzproblemen. (red)

Über ein Jahrzehnt länger leben

Statistik Männer, die einen gesunden Lebensstil pflegen, dürfen mit 12 Jahren mehr Lebenszeit rechnen, Frauen mit 14. Gesund ist unter anderem Nichtrauchen – und mässig Alkohol.

Hans Graber

Eigentlich wissen ja alle, was zu tun wäre: Ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, nicht rauchen, mässiger Alkoholkonsum sowie kein Über- oder Untergewicht. Das verspricht in der Summe ein längeres Leben. Um wie viel länger, wurde nun aus zwei grossen US-Studien mit insgesamt über 123 000 Personen berechnet («Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population»).

Gemäss den diese Woche im Fachblatt «Circulation» veröffentlichten Berechnungen haben 50-jährige Männer, die alle fünf Regeln beachten, noch eine durchschnittliche Lebenserwartung von 37,6 Jahren. Das sind rund 12 Jahre mehr als bei jenen, die gegen alle fünf Regeln verstossen. Gar 14 Jahre beträgt die Differenz bei den Frauen. 50-Jährige, die sich an die Regeln halten, haben noch eine Lebenserwartung von 43,1 Jahren. Frauen, die darauf pfeifen, kommen im Schnitt auf 29 Jahre.

Teils problematische Kriterien

Beim Rauchen – dem mit Abstand grössten Lebenszeitkiller – ist noch alles klar. Aber was heisst «viel Bewegung»? Es sollten im Idealfall laut den Wissenschaftlern der Harvard T.H. Chan School of Public Health in Boston mindestens 30 Minuten pro Tag sein «bei mässiger bis starker Anstrengung».

Für die Ernährung wurde der Alternate Healthy Eating Index (AHEI) herangezogen. Vereinfacht gesagt: Wer sich nach den Vorgaben der berühmten Ernährungspyramiden und damit aus-



Wer sich an die wichtigsten fünf Regeln hält, kann mit einiger Gewähr auch noch im fortgeschrittenen Alter zum Tanz bitten. Bild: Getty

gewogen ernährt, macht es richtig – wohl ungeachtet der Tatsache, dass diese Vorgaben im Zuge neuer Erkenntnisse immer wieder mal angepasst werden müssen. Für die Gewichtsangabe dient der nicht unumstrittene Body-Mass-Index (BMI), der Körpergrösse und Gewicht in Relation setzt (BMI-Rechner finden sich im Internet). Als Richtschnur mag der BMI gelten, doch es gibt Verzerrungen. Muskelbepackte Männer können auf einen Wert von über 30 kommen, werden dadurch zu den Fettleibigen geschlagen, sind aber kerngesund.

Bleibt noch der Alkohol: Als «moderat», also gesund, gelten maximal 15 Gramm pro Tag für Frauen und 30 Gramm für Männer. Interessantes Detail: Die Zahlen machen deutlich, dass sich moderates Trinken verglichen mit Abstinenz positiv auf die Lebenserwartung auswirkt. Das wird aber nicht an die grosse Glocke gehängt, sonst könnten die Grenzen zwischen mässig und übermässig schnell einmal sehr flussend werden...

Es bleiben mehrere Vorbehalte

Dass durch das Einhalten der Regeln das Krebsrisiko anscheinend um 62 Prozent und das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung sogar um 82 Prozent gesenkt werden kann, ist eindrücklich. Wie bei allen solchen Beobachtungsstudien bleiben jedoch Vorbehalte, auch unter den Wissenschaftlern selber.

«Es ist durchaus denkbar, dass die fünf Lebensregeln nur ein Marker für andere Faktoren sind, die ebenfalls die Lebenserwartung beeinflussen», schreibt zum Beispiel das «Deut-

Nur Gesundheitsberufe

Ausgewertet für die Berechnungen wurden die seit 1976 laufende Nurses' Health Study (Frauen) und der 1986 begonnene Health Professionals Follow-up (Männer). Die Teilnehmer – alles US-Amerikaner – werden in einem Turnus zu ihren Lebensgewohnheiten befragt. Beide Studien untersuchen nur Menschen aus Gesundheitsberufen, weil sie angeblich am ehesten Gewähr bieten, dass die Fragebögen wahrheitsgetreu ausgefüllt werden. Von den anfänglich 123219 Teilnehmern sind mittlerweile 42167 verstorben, knapp 14000 der Todesfälle sind auf Krebs, 10700 auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. (red)

sche Ärzteblatt». Menschen, die durch Bildung und Einkommen in der Lage sind, einen gesunden Lebensstil zu pflegen, könnten ja auch in anderen Bereichen privilegiert sein, «etwa durch eine geringere Exposition mit Schadstoffen am Arbeitsplatz oder eine bessere Luft am Wohnort». Schwer abschätzbar sei ferner der Einfluss von vermindertem Stress in Beruf und Partnerschaft.

Ebenfalls kann angefügt werden, dass ein gesunder Lebensstil keine Garantie ist für ein bibliisches Alter. Und umgekehrt ist auch gefahren: Wer nicht so «brav» ist, darf immer noch darauf hoffen, die rein statistisch errechnete Lebenserwartung munter zu überschreiten. Die Hoffnung stirbt bekanntlich immer zuletzt. Fragt sich halt nur, wann das ist.

Tolle Knolle Sellerie

Naturheilkunde Ein Wintergemüse stimmt uns auf den Frühling ein. Sellerie macht sich nicht nur auf dem Teller gut, sondern auch als Saft, Tinktur und Tee.

Bald blüht er, der Sellerie, und obwohl wir ihn eher als Wintergemüse kennen, ist die Knolle auch im Sommer ziemlich knackig – mit einer kecken Vinaigrette gar sehr erfrischend. Und als frisch gepresster Saft bringt er einiges an Vitaminen, zum Beispiel Vitamin K, das gut ist für Knochenbau und Herz-Kreislauf,

dass es oft gar nicht auf die Menge ankommt, sondern auf das Zusammenwirken der verschiedenen Inhaltsstoffe in ihrer Gesamtheit.

Die ätherischen Öle scheinen den Gattungsnamen des Sellerie, Apium, zu erklären: Apium, lateinisch Apis, lockt Bienen an. Andere meinen, Apium gehe zurück auf das lateinische Apex: Würde, Zierde, auch Helmspitze, und so nehme Apium Bezug auf einen griechischen Wettbewerb, die Nemeischen Spiele: Da wurden die Gewinner mit Sellerieblättern geschmückt. Klar ist nur der Artbegriff «graveolens»: lateinisch für stark duftend.

Harttreibend und magenreinigend

Und die heilkräftige Wirkung von Apium graveolens? Da hatten schon die Alten etwas zu sagen: Ägypter, Griechen, Römer, sie alle nutzten Samen, Früchte und Knollen therapeutisch. Sei es bei Problemen mit der Verdauung und dem Magen, sei es bei Blasenbeschwerden. So betrachtete der griechische Arzt und Pharmakologe Dioskurides im ersten Jahrhundert den Sellerie als harn-

treibend, empfahl ihn bei Magenhitze, auch bei Verhärtungen in den Brüsten, gegen Gifte und Tierbisse. Schon 500 Jahre früher sah Hippokrates den harntreibenden Aspekt, Hildegard von Bingen im 11. Jahrhundert den magenreinigenden. Im 16. Jahrhundert verschrieb der schweizerisch-österreichische Arzt Paracelsus Sellerie bei Blähungen und Blasensteinen. Eingesetzt wurde Sellerie auch bei rheumatischen Beschwerden, Gicht, Appetitlosigkeit und Erschöpfung, als Hustenmittel und gegen Wurmerkrankungen.

Auch die Traditionelle Chinesische Medizin TCM nutzt den Sellerie, und zwar entweder als Abkochung, also Tee, oder als Tinktur. Die TCM achtet dabei weniger auf Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralien oder Eiweiss und Kohlenhydrate. Vielmehr arbeitet sie mit Qualitativem: Temperatur, Geschmack, Organbezug. So sieht die TCM den Sellerie als kühl und scharf, aromatisch, etwas bitter; wirkend auf die Funktionskreise Niere, Blase, Herz, Lunge, Uterus und Milz. Eingesetzt werden Tinktur oder Tee bei sehr unterschiedli-

chen Indikationen: bei verminderter Nierenfunktion, Blasen-schwäche, Ödemen, Bronchitis, Übergewicht, Impotenz, bei rheumatischen Erkrankungen.

Für einen Tee schneidet man ein kleines Stück der Knolle in feine Stückchen, übergiesst sie mit heissem Wasser. Fünf bis zehn Minuten ziehen lassen und abseihen, fertig. Statt Knollen-

kann auch Stangensellerie verwendet werden. Alternativ kann man den Tee im Topf zubereiten und noch etwas köcheln lassen. Dieser Tee spült durch und wird als Entgiftungskur empfohlen. Auch wer zu viel Magensäure hat, kann ihn ausprobieren.

Vorsicht vor lange gelagerten Knollen

Pro Tag reichen drei Tassen. Personen mit einer Nierenentzündung verzichten; Schwangere ebenso, da Sellerie stark abortiv wirkt. Aufzupassen gilt es bei lange gelagerten Knollen; sie haben viele Furanocumarine gebildet, um sich vor Pilzinfektionen zu schützen. Der Verzehr dieser Knollen kann dazu führen, dass die Haut lichtempfindlicher wird und es zu Rötungen und schneller zu Sonnenbrand kommt.

Ulrike von Blarer Zalokar

Hinweis

Ulrike von Blarer Zalokar leitet die Heilpraktikerschule Luzern. Sie ist Autorin unter anderem des 5-Elemente-Kochbuches «EssenZ aus der Küche». www.heilpraktikerschule.ch



Kraut des Monats

spricht vorbeugend wirken kann gegen Osteoporose und Kalkablagerungen in den Arterien.

Gleich vorneweg: Woran viele bei Sellerie wohl zuerst denken, an die libidofördernde Wirkung, nun, diese scheint unklar. Einige Quellen sagen, die dazu nötigen Inhaltsstoffe seien in zu geringen Mengen enthalten, zum Beispiel das ätherische Öl Apiin, das die männlichen Sexualhormone anregt. Jedoch berichten auch viele von positiven Erfahrungen, und das stärkt die These,



Eine knackige Knolle mit Kraft, nicht nur für die Libido. Bild: Getty